

**PENERAPAN SENAM AEROBIK TERHADAP KADAR GULA DARAH
PADA PENDERITA DIABETES MELITUS DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SLOGOHIMO KABUPATEN WONOGIRI**

Zeni Rohmatika¹, Eska Dwi Prajayanti²

rohmatikazeni@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Diabetes melitus merupakan penyakit kronis yang memerlukan penanganan komprehensif. Prevalensi diabetes melitus di Indonesia pada tahun 2021 mencapai 10,9% atau sekitar 19,5 juta orang. Salah satu upaya pengendalian diabetes melitus adalah dengan melakukan aktivitas fisik atau olahraga seperti senam aerobik. Senam aerobik adalah aktivitas latihan fisik dimana gerakan senam dibuat secara mandiri sesuai kebutuhan kemudian disusun mengikuti nada musik yang dipilih. **Tujuan:** Penerapan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam aerobik terhadap kadar gula darah pada penderita diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Slogohimo, Kabupaten Wonogiri. **Metode:** Penerapan ini menggunakan metode rancangan studi kasus. Sampel sebanyak 2 responden yang menderita penyakit diabetes melitus. Dilakukan selama 1 minggu dengan 3x senam (+30 – 45 menit). **Hasil :** Hasil penerapan setelah dilakukan senam aerobik kepada kedua responden selama 1 minggu dengan 3x senam menunjukkan bahwa terjadi penurunan kadar gula darah pada kedua responden. **Kesimpulan:** Senam aerobik memiliki pengaruh terhadap penurunan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus apabila dilakukan 3 kali dalam satu minggu.

Kata Kunci : *Diabetes Melitus, Kadar Gula Darah, Senam Aerobik*